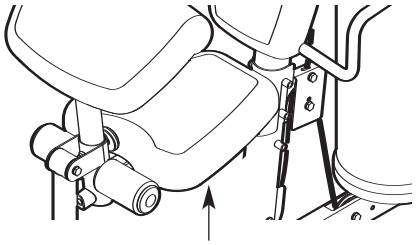
WEIDER® EASY COMPACT 90

Modelnr. WEEVSY2077.0
Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



Serienummer Sticker (onder zitting)

VRAGEN?

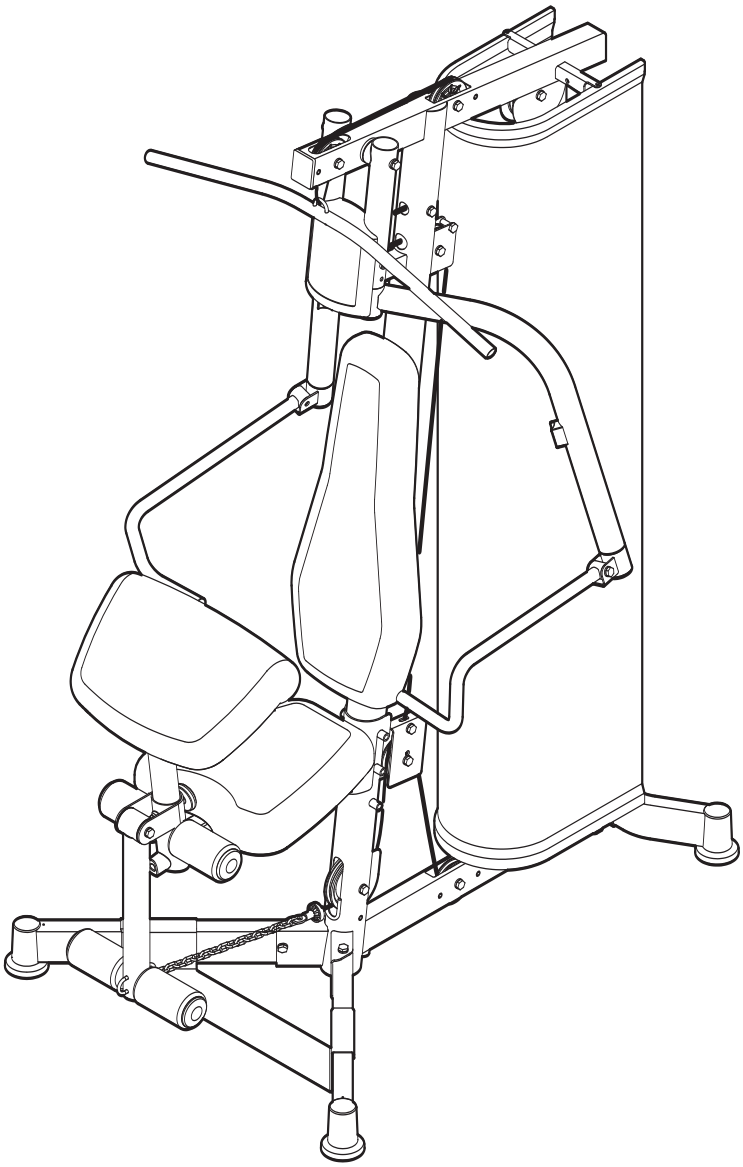
Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit produkt hebt gekocht.

Onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding zorgvuldig voor gebruik. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.

GEBRUIKSAANWIJZING



Bezoek onze website

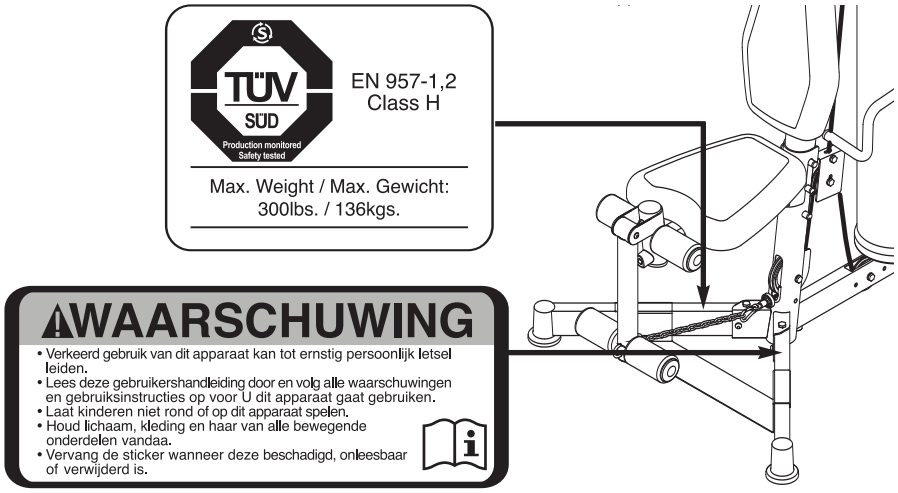
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
MONTAGE 5
BIJSTELLING 8
GEWICHTSWEERSTANDSTABEL 12
ONDERHOND 13
DIAGRAM VAN DE KABEL 14
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 15
ONDERDELEN LIJST 17
GEDETAILLEERDE TEKENING 18
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . . .Laatste Pagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De hier weergegeven waarschuwingssticker zijn toegepast op de aangegeven locaties. **Als een label ontbreekt of onleesbaar is, dient u het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding te bellen en te vragen om een gratis vervangingssticker. Plak de sticker op de aangegeven locatie.** Let op: De stickers zijn mogelijk niet op ware grootte afgebeeld.


TÜV
SÜD
Production monitored
Safety tested
EN 957-1,2
Class H
Max. Weight / Max. Gewicht:
300lbs. / 136kgs.
WAARSCHUWING
• Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
• Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
• Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
• Houd lichaam, kleding en haar van alle bewegende onderdelen vandaa.
• Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Om het risico op ernstig letsel te verminderen, dient u alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding te lezen en alle waarschuwingen over het gewichtssysteem voordat u het gewichtsysteem gaat gebruiken. ICON draagt geen verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of schade aan eigendommen die zijn ontstaat door of vanwege gebruik van dit product.

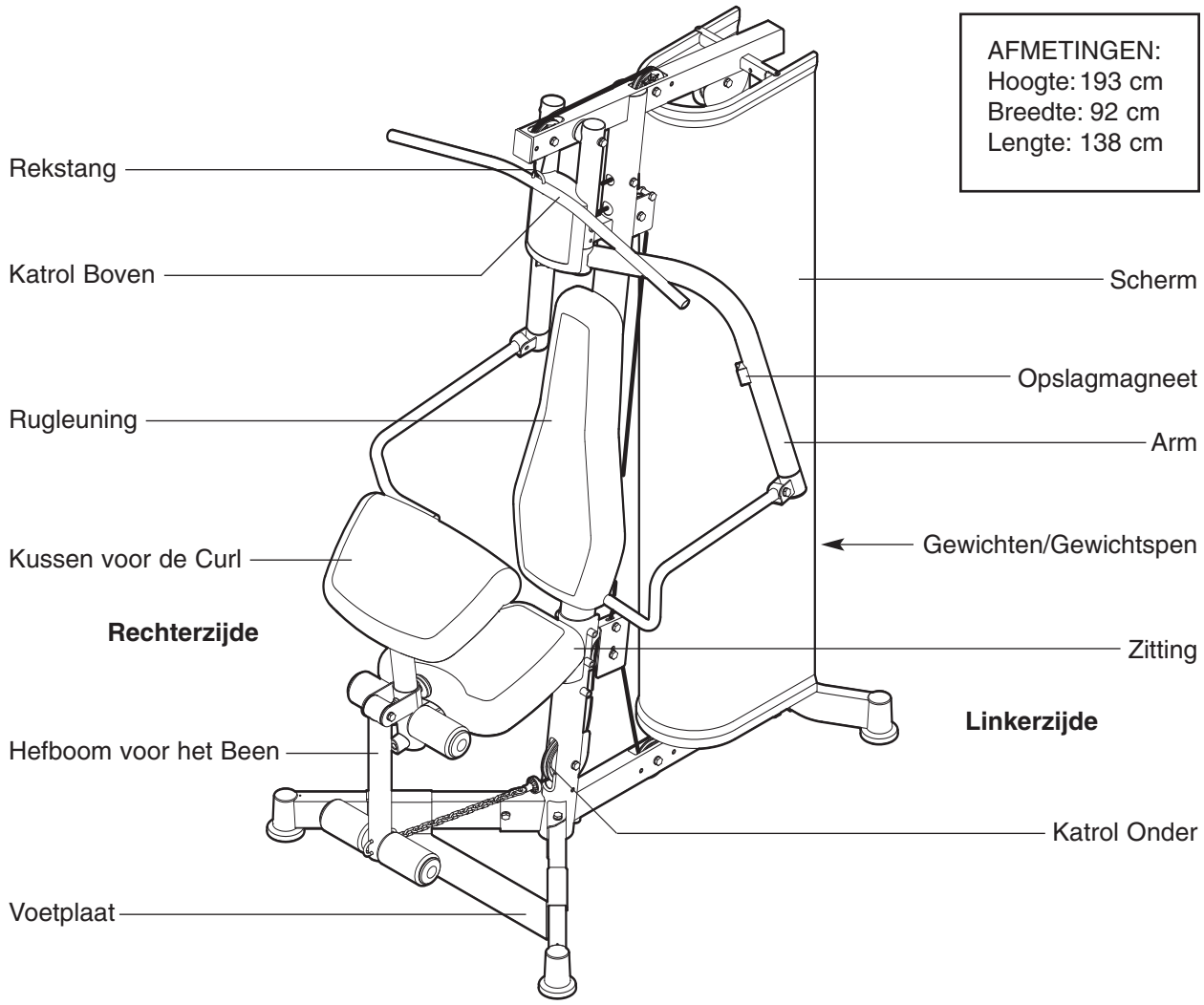
1. **Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.**
2. **De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van het gewichtssysteem voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**
3. **Het gewichtssysteem is ontworpen voor in huis gebruik. Het gewichtssysteem is niet bedoelt voor verhuur of enig ander commercieel doeleind.**
4. **Gebruik de weight system alleen op een vlakke ondergrond. Leeg een kleed onder de weight system om de vloer te beschermen.**
5. **Controleer alle onderdelen en draai ze regelmatig vast. Vervang versleten onderdelen meteen.**
6. **Houdt kinderen jonger dan 12 en huisdieren te allen tijde bij het gewichtssysteem vandaan.**
7. **Het gewicht systeem kan door mensen die maximaal 136 kg wegen worden gebruikt.**
8. **Draag geschikte trainingskleding tijdens het trainen; draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in het gewichtsysteem. Draag altijd gymschoenen voor de juiste voetbescherming.**
9. **Houdt uw handen en voeten bij bewegende onderdelen weg.**
10. **Zet de gewichtstapels met de gewichtspen vast en zorg ervoor dat de gewichtspen altijd geborgd is na uw oefeningen om onbevoegd gebruik van het gewichtssysteem te vermijden (zie DE GEWICHTSTAPEL VASTZETTEN op pagina 11).**
11. **Zorg ervoor dat de kabels zich te allen tijde in de katrollen bevinden. Stop meteen wanneer de kabels vastlopen tijdens het oefenen en zorg ervoor dat de kabels zich in de katrollen bevinden.**
12. **De armen, beencurler, latissimus-trekzuil of Enkel mogen nooit worden losgelaten als de gewichten geheven zijn, anders vallen de gewichten met grote kracht naar beneden.**
13. **Verwijder de rekstang als u het niet meer nodig hebt en met andere oefeningen bezig bent. Dit voorkomt dat de stang in de weg gaat zitten.**
14. **Om te voorkomen dat u voorover valt dient u altijd op de zitting of op de voetplaat te staan tijdens gebruik van het gewichtsysteem.**
15. **Stop meteen en begin geleidelijk af te koelen wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.**
16. **Gebruik het gewichtssysteem alleen zoals beschreven in deze handleiding.**

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de veelzijdige WEIDER® EASY COMPACT 90 hebt gekozen. Het krachtstation heeft veel verschillende krachtsstations waarmee elke belangrijke spiergroep van het lichaam kan worden getraind. Het krachtstation zal U helpen de conditie van uw cardiovasculair systeem te verbeteren, U een fitter gevoel te geven, of leiden tot een drastische toename van uw spiermassa en spiersterkte. Het krachtstation zal U een specifiek resultaat opleveren.

Lees voor het gebruik van het krachtstation deze handleiding zorgvuldig door. Mocht u nog vragen hebben neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht. Zorg dat u de volgende informatie bij de hand hebt. Het modelnummer en de locatie van de serienummersticker worden weergegeven op de voorkant van deze handleiding.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder met de verschillende onderdelen.



Opmerking: De termen "rechterzijde" en "linkerzijde" worden bepaald naargelang van de persoon die op de zitting zit; de termen komen niet overeen met de linker- en rechterzijde op de tekeningen van deze handleiding.

MONTAGE

Voor uw gemak wordt het gewichtsysteem bijna geheel gemonteerd verzonden. Voordat u de montage voltooid, dient u nauwkeurig de navolgende informatie en instructies te lezen.

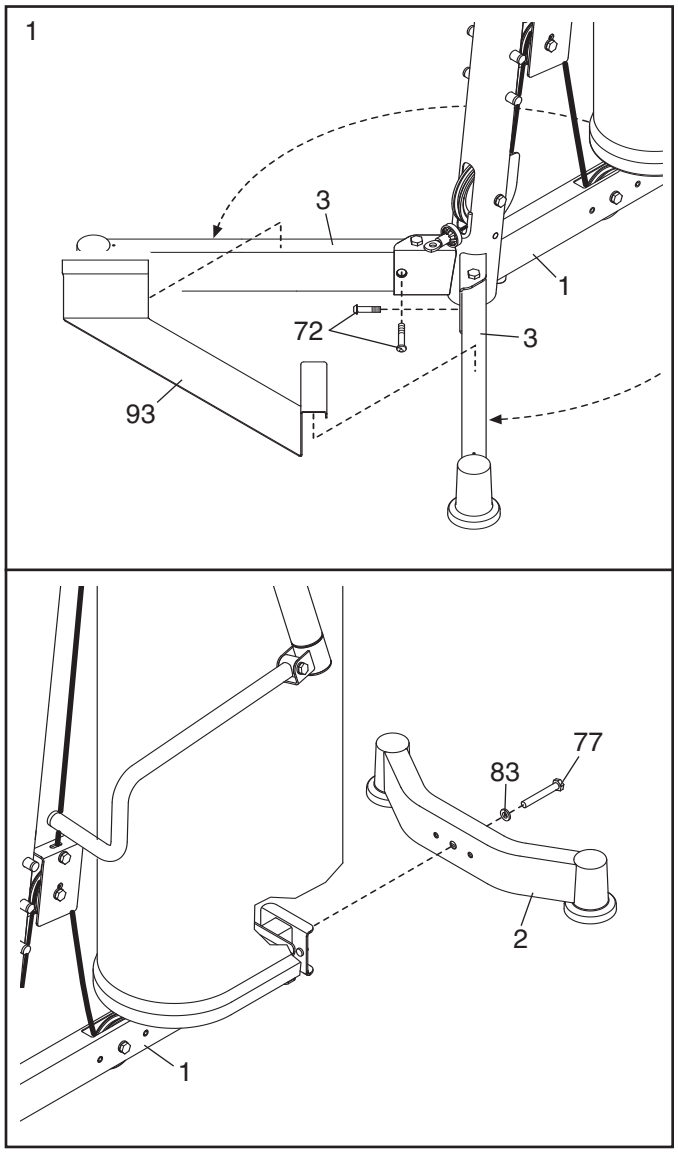
- Montage vereist de hulp van een tweede persoon.
- Vanwege het gewicht en de grootte, moet de gewichtsbank worden gemonteerd op de plaats waar ze gebruikt zal worden. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte voor de montage rond de gewichtsbank is.
- Plaats de gewichtsbank op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de gewichtsbank volledig gemonteerd heeft.
- De montage vereist het gebruik van de meegeleverde inbussleutels en het smeervet en uw eigen Philips-schroevendraaier.

1. Zet het gewichtsysteem met de hulp van een andere persoon in een verticale stand. **Laat de andere persoon het gewichtsysteem stevig vasthouden terwijl u montagestap 1 uitvoert.**

   Draai de twee Voorste Stabilisatoren (3) naar de getoonde posities. Maak elke Voorste stabilisator aan het Onderstel (1) met een M12 x 30mm Schroef (72).

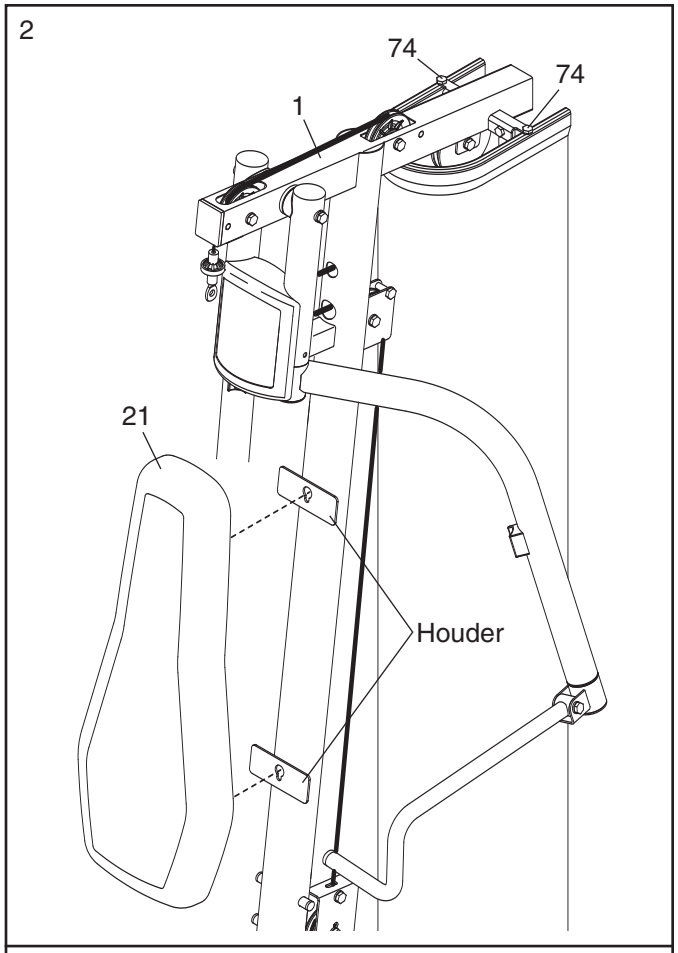
   Schuif de Voetplaat (93) naar beneden op de Voorste stabilisatoren (3).

   Richt de Achter Stabilisator (2) zoals is afgebeeld. Maak de Achter Stabilisator vast aan het Onderstel (1) met een M12 x 60mm Schroef (77) en een M12 Tussenring (83).



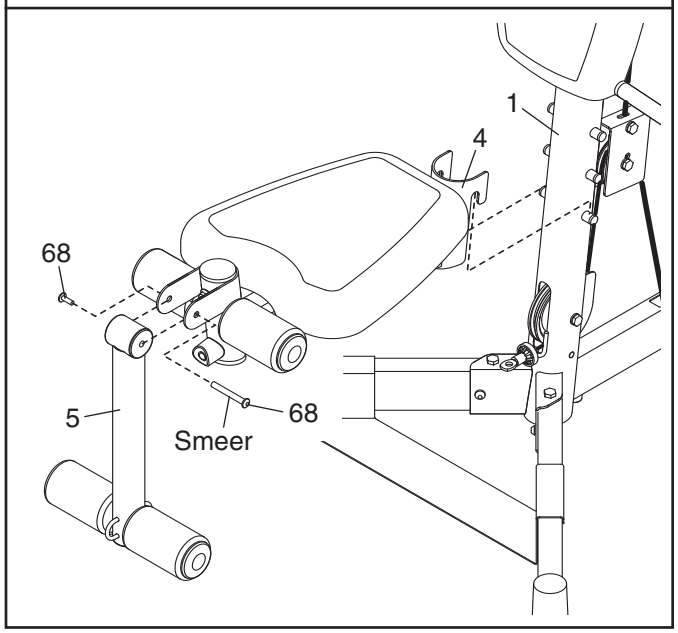
2. Plaats de twee aangegeven M6 x 30mm Bouten (74) vast aan de bovenkant van het Onderstel (1). Draai de bouten geheel vast.

   Plaats de ophangpennen (niet afgebeeld) aan de achterkant van de Rugleuning (21). Plaats de ophangpennen in de aangegeven beugels op het Onderstel (1) en schuif dan de Rugleuning naar beneden.

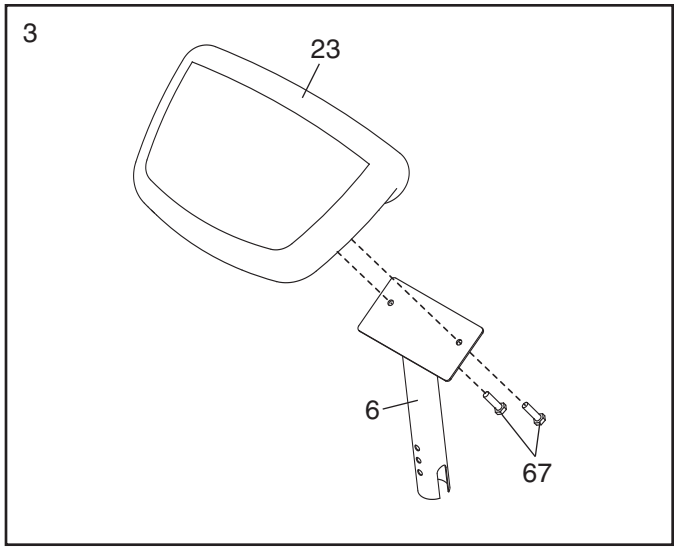


   Schuif het Onderstel van de Zitting (4) naar beneden op een stel pennen op het Onderstel (1).

   Breng wat meegeleverd smeervet aan, aan de binnenkant van een M10 x 65mm Boutset (68). Bevestig de Beencurl (5) aan het Onderstel van de Zitting (4) met de Boutset. **Zorg dat de binnenkant van de Boutset aan beide kanten van de beugel van het Onderstel van de zitting is ingebracht.**



3. Maak het Kussen voor de Curl (23) op de Buis voor de Curl (6) vast met twee M6 x 16mm Schroeven (67).



Verzeker U ervan dat alle onderdelen goed vast gedraaid zijn. Het gebruik van de BIJSTELLING is uitgelegd op pagina 8.

Trek, voordat u het krachtstation gebruikt, een paar keer aan de lange kabel om er zeker van te zijn dat de kabel soepel over de katrollen loopt. Als een van de kabels niet soepel loopt, vindt dan uit wat het probleem is en los het op. **BELANGRIJK: Als de kabels niet goed liggen kunnen deze beschadigd worden wanneer er een zware weerstand op komt. Zie de KABELDIAGRAMMEN op pagina 14 van deze handleiding voor de goede ligging van de kabels. Indien de kabels slap hangen, moet u de kabels aandraaien. Zie PROBLEMEN OPLOSSEN op pagina 13.**

BIJSTELLING

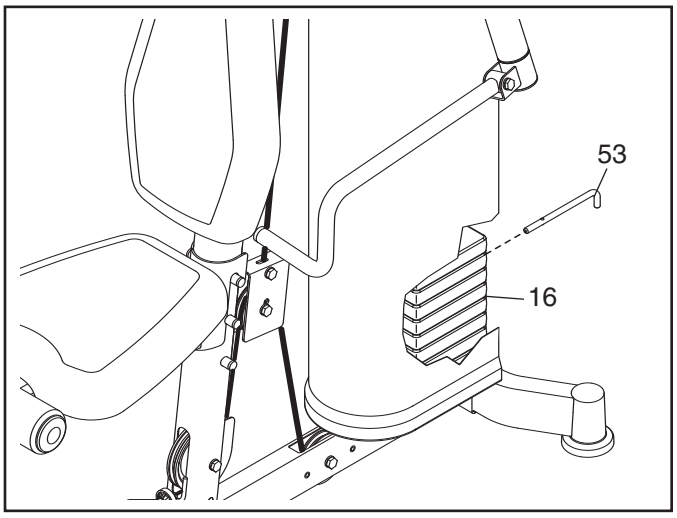
De procedures hieronder leggen uit hoe u de gewichtsbank kunt bijstellen. Raadpleeg RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op pagina 15 voor belangrijke informatie voor het oefenen en bekijk de bijgeleverde gids met oefeningen voor de juiste oefenvorm. Bekijk ook de informatie voor het oefenen die met uw gewichten is meegeleverd.

Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u het krachtstation gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt het krachtstation schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. **Gebruik nooit oplosmiddelen.**

DE GEWICHTSZETTING VERANDEREN

Om de gewichtinstelling van de gewichtstapel te wijzigen, brengt u de Gewichtpen (53) aan onder het gewenste Gewicht (16) tot het gebogen einde van de Gewichtpen de gewichtstapel raakt. Draai dan het gebogen einde naar beneden.

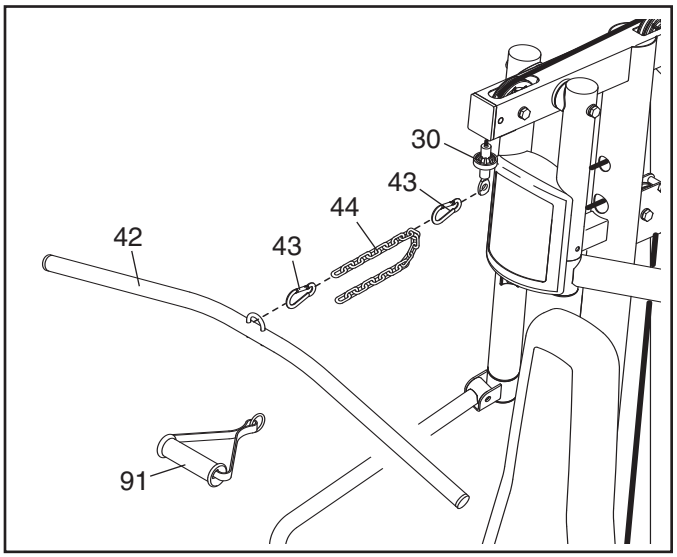
Opmerking: Door de kabels en de katrollen kan de werkelijke weerstand van elke oefen positie wat van de gewicht zetting variëren. Bekijk de GEWICHTSWEERSTANDSTABEL op pagina 12 om de weerstand van elke oefening te weten te komen.



HET BEVESTIGEN VAN DE ACCESSOIRES AAN HET STATION VAN DE BOVENSTE KATROL

Bevestig de Trekstang (42) aan de Hoge Kabel (30) met een Kabelklem (43). Voor sommige oefeningen dient u een Ketting (44) tussen de Trekstang en de Kabel te bevestigen met twee Kabelklemmen. **Stel de lengte van de Ketting af tussen de Trekstang en de Kabel zodat de Trekstang zich in de juiste startpositie bevindt voor de oefening die moet worden uitgevoerd.**

Bevestig de Riem van het Handvat (91) op dezelfde wijze aan de Hoge Kabel (30).

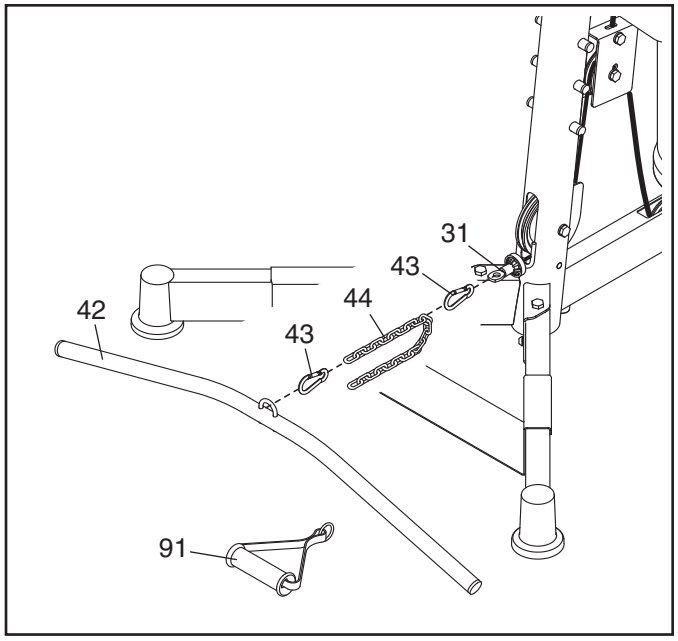


HET BEVESTIGEN VAN DE ACCESSOIRES AAN HET STATION VAN DE ONDERSTE KATROL

Voor gebruik van het station van de onderste katrol dient u de zitting te verwijderen (zie BEVESTIGEN EN VERWIJDEREN VAN DE ZITTING hieronder).

Bevestig vervolgens de Trekstang (42) aan de Hoge kabel (31) met een Kabelklem (43). Voor sommige oefeningen dient u een Ketting (44) tussen de Trekstang en de Kabel te bevestigen met twee Kabelklemmen. **Stel de lengte van de Ketting af tussen de Trekstang en de Kabel zodat de Trekstang zich in de juiste startpositie bevindt voor de oefening die moet worden uitgevoerd.**

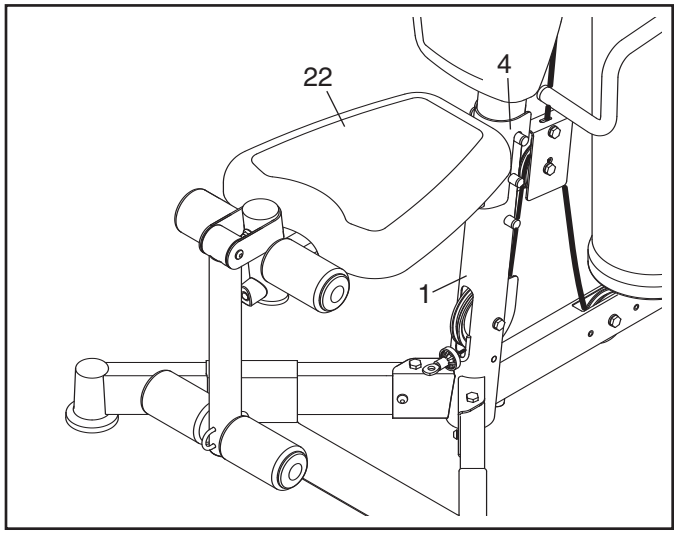
Bevestig de Riem van het Handvat (91)op dezelfde wijze aan de Lage kabel (31).



HET BEVESTIGEN HET VERWIJDEREN VAN DE ZITTING

Voor gebruik van de Zitting (22), dient u het Onderstel van de Zitting (4) op een stel pennen op het Onderstel (1) te schuiven.

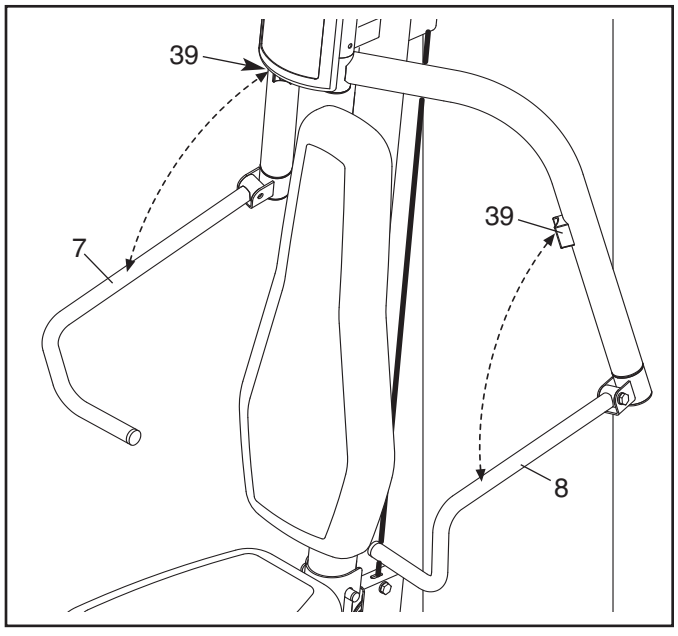
Voor gebruik van het station van de onderste katrol, dient u het Onderstel van de Zitting (4) te verwijderen en het terzijde te zetten van het gewichtsysteem.



HET GEBRUIK VAN DE OPDRUKARMEN

Voor gebruik van de Drukarmen (7, 8) dient u deze weg te trekken van de Drukarmmagneten (39) en deze te verlagen.

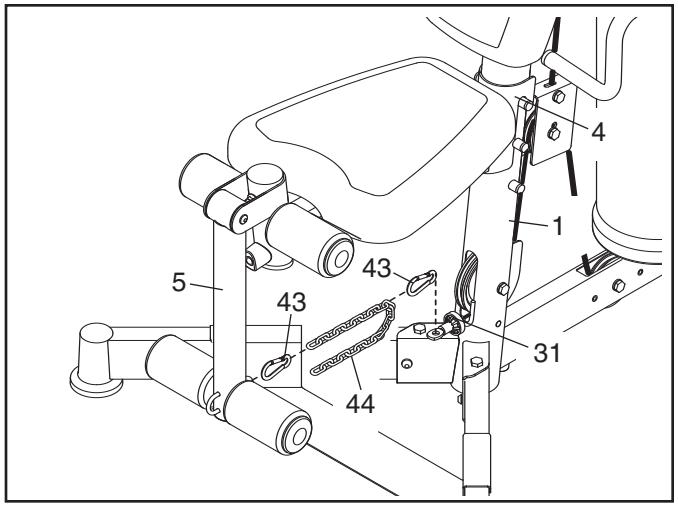
Indien de Drukarmen (7, 8) niet worden gebruikt, dient u deze omhoog te duwen totdat Drukarmmagneten (39) deze stevig op hun plaats houden.



BEVESTIGEN VAN DE BEENCURL

Voor gebruik van de Bevestig de Beencurl (5), dient u eerst het Onderstel van de Zitting (4) op een stel pennen op het Onderstel (1) te schuiven.

Bevestig vervolgens een Ketting (44) tussen de Bevestig de Beencurl (5) en de Lage Kabel (31) met twee Kabelklemmen (43).

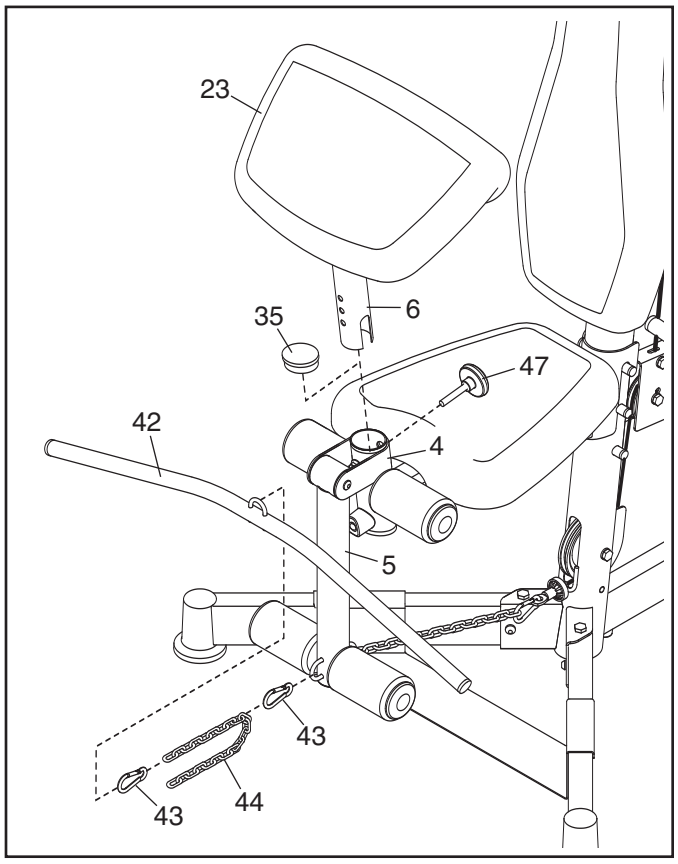


GEBRUIK VAN HET KUSSEN VOOR DE CURL

Voor gebruik van het Kussen voor de Curl (23), dient u eerst de bovenste kap van het Onderstel van de zitting (35) van het Onderstel van de Zitting (4) te verwijderen. Plaats de Buis voor de Curl (6) in het Onderstel van de Zitting, en bevestig het met de Knop voor de Curl (47).

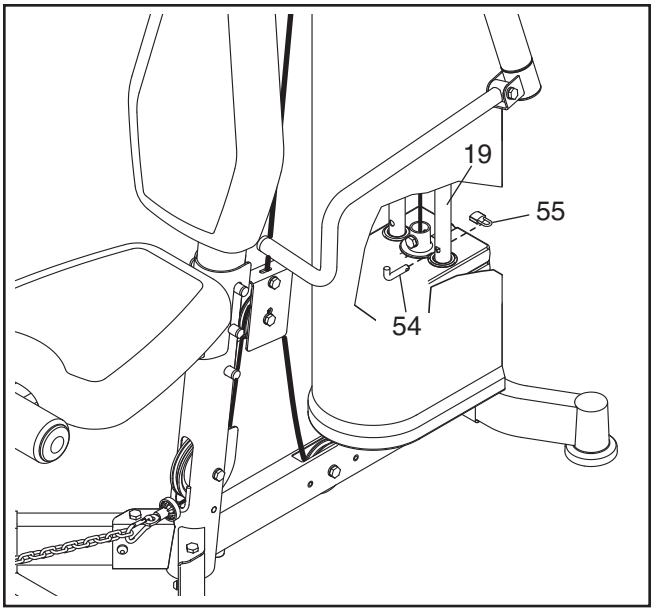
Bevestig vervolgens de Trekstang (42) aan de Bevestig de Beencurl (5) met een Ketting (44) en twee Kabelklemmen (43).

Bij het uitvoeren van een oefening waarvoor het Kussen voor de Curl (23), niet nodig is, kunt u het Kussen voor de Curl verwijderen en het plaatsen in de kap van het Onderstel van de Zitting (35) in het Onderstel van de Zitting (4).



DE GEWICHTSTAPEL VASTZETTEN

Om de stapel gewichten te vergrendelen dient u de Slotpen (54) te plaatsen in één van de Gewichtgeleiders (19) en daarna de Slot (55) te bevestigen aan de Slotpen.



GEWICHTSWEERSTANDSTABEL

De tabel hieronder geeft de gewichtsweerstand voor elk krachtstation weer. De getallen aan de linkerkolom verwijzen naar de 12.5-lb. gewichten. **Let op: De feitelijke weerstand bij elk station kan variëren door verschillen in de onafhankelijke gewichten en de frictie tussen de kabels, katrollen en gewichtgeleiders.**

GEWICHT	DRUKARM (pond.)	KATROL BOVEN (pond.)	BEENCURL (pond.)	KATROL ONDER (pond.)
1	49	27	43	51
2	75	38	70	75
3	93	50	92	107
4	117	69	116	130
5	138	79	137	154
6	163	90	163	177
7	190	103	189	205
8	220	122	226	247
9	240	137	243	260
10	255	153	260	274
11	270	168	275	288

Aandacht: 1 lb. = 0,45 kg

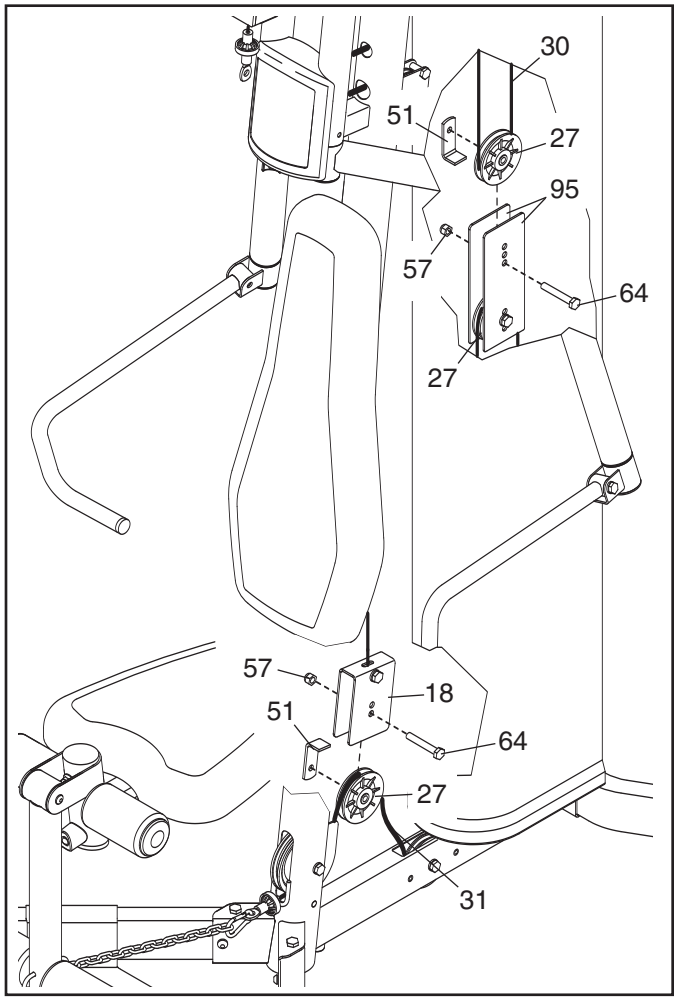
ONDERHOND

Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u het krachtstation gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt het krachtstation schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit oplosmiddelen.

KABELS AANSPANNEN

De gevlochten kabel, het type kabel dat het gewicht systeem gebruikt, kan wat uitstrekken wanneer die voor het eerst wordt gebruikt. U moet de kabels aanspannen wanneer er slapheid in de kabels bestaat.

Voor het vastmaken van de kabels dient u eerst de gewichtpen, (niet afgebeeld) in het midden van de gewichtstapel te steken (niet afgebeeld). Zoek vervolgens de Grote katrolplaten (95). Verwijder de M10 Nylon Klemmoer (57) en de M10 x 50mm Bout (64) uit de Grote katrolplaten, de bovenste 90mm Katrol (27), en de Kabelklem (51). Maak de Katrol en de Kabelgeleider opnieuw vast aan de Grote katrolplaten met gebruik van een gat dat dichter in de buurt van het midden van de Grote Katrolplaten ligt. **Zorg dat de Kabelgeleider zich op de juiste positie bevindt en dat de Hoge Kabel (30) zich tussen de Kabelgeleider en de Katrol bevindt.** Om de kabels nog vaster te maken, dient u de positie van de onderste 90 mm Katrol (27) op dezelfde wijze te veranderen.



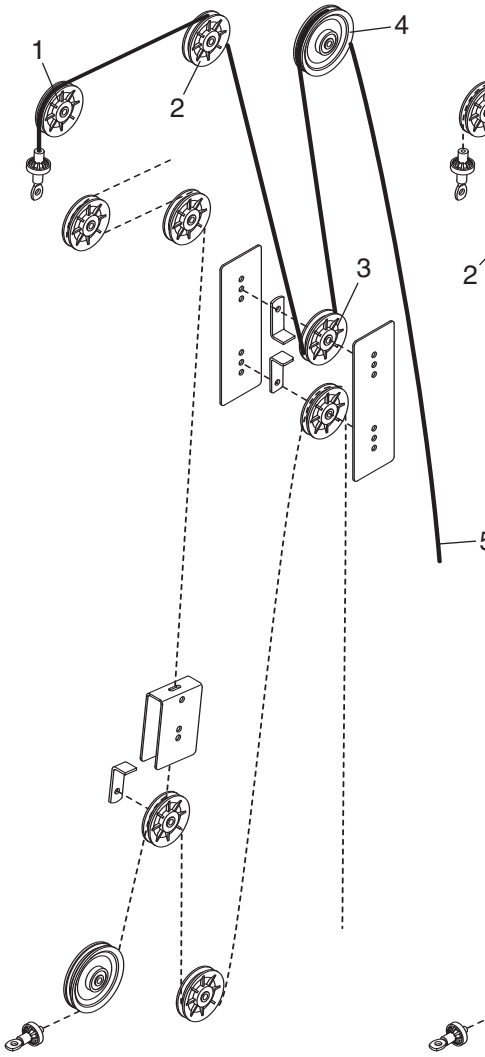
Een andere manier om de kabels vast te maken is het wijzigen van de positie van de 90 mm Katrol (27) die is bevestigd aan de “U”-beugel (18). Verwijder de M10 Nylon Klemmoer (57) en de M10 x 50mm Bout (64) uit de “U”-beugel, de Katrol, en de Kabelklem (51). Bevestig de Katrol en de Kabelgeleider opnieuw aan de “U“-beugel met gebruik van het bovenste gat in de “U”-beugel. **Zorg dat de Kabelgeleider zich op de juiste positie bevindt en dat de Lage Kabel (31) zich tussen de Kabelgeleider en de Katrol bevindt.**

Trek de kabels niet te strak. Als de kabels te strak staan, worden de bovenste gewichten van de gewichtstapels getild. Als een kabel herhaaldelijk van de katrollen glijdt, is de kabel mogelijk gedraaid. Verwijder de kabel en plaats deze opnieuw.

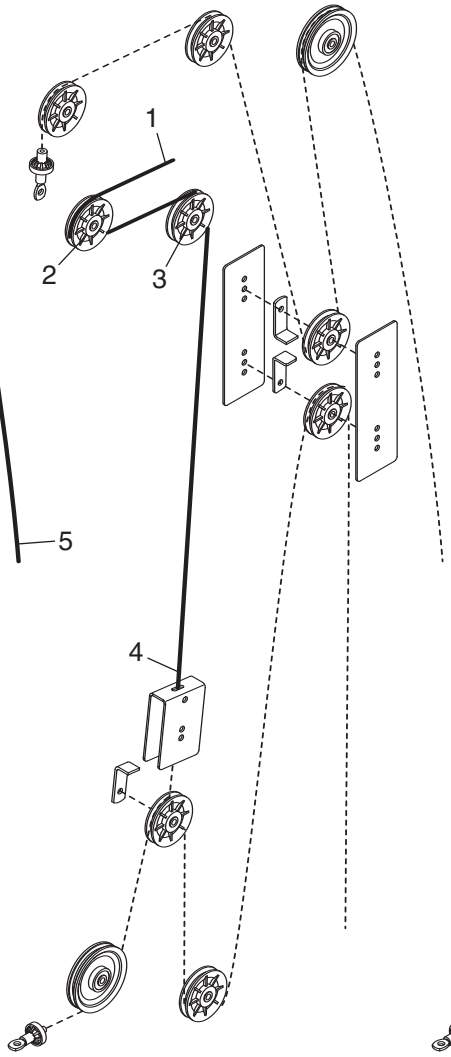
DIAGRAM VAN DE KABEL

Het schema hieronder geeft de juiste route van de kabels aan. De getallen in elke tekening tonen de juiste route voor die kabel. Gebruik het schema om ervoor te zorgen dat de kabels en de kabelgeleiders op de juiste manier zijn gemonteerd. Indien de kabels niet op de juiste wijze zijn gemonteerd, zal het gewichtsysteem niet juist functioneren en zal er schade optreden. **Zorg dat de kabelgeleiders de kabels niet aanraken of binden.**

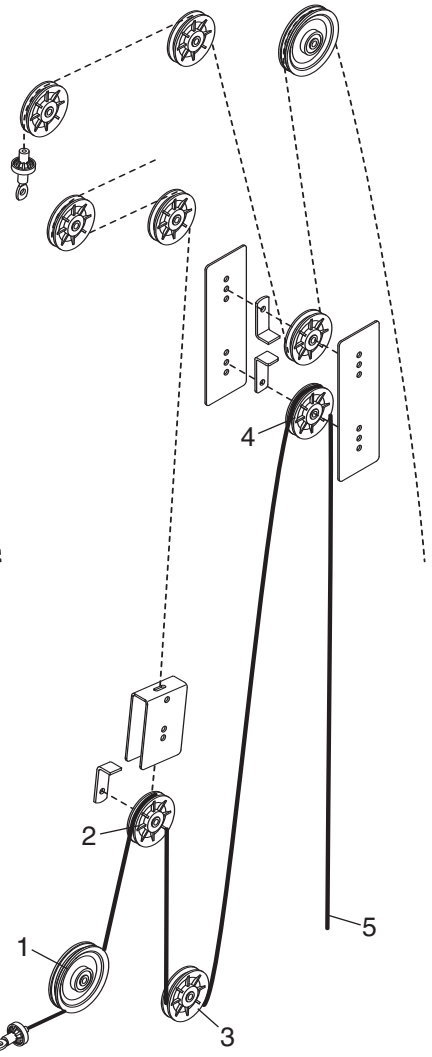
Hoge Kabel (30)
Lengte: 214 cm



Druk-Kabel (29)
Lengte: 163 cm



Lage Kabel (31)
Lengte: 391 cm



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

VIER VERSCHILLENDE OEFENINGEN

Spierontwikkeling
Om uw spiermassa and -sterkte te vergroten moet u uw spieren maximaal belasten. Uw spieren zullen zich ontwikkelen en aanpassen wanneer u de intensiteit van uw oefening verhoogt. U kunt op twee manieren de intensiteit van uw oefening beïnvloeden:
• Door het aantal gebruikte gewichten te veranderen
• Door het aantal ”repetities” of “sets” te wijzigen (Een “repetitie” is een volledige uitgevoerde oefening zoals een opzitoefening. Een “set” is een aantal her haalde oefeningen)

Het aantal te gebruiken gewichten hangt van de gebruiker af. U moet zelf aan kunnen voelen wat u aankunt. Kies het goede aantal gewichten en begin uw oefening met 3 sets elk met 8 herhalingen. Rust gedurende iedere set voor 3 minuten. U kunt uw intensiteit opvoeren wanneer u 3 set met elk 12 herhalingen makkelijk kunt uitvoeren.

Toning
Om uw spieren goed te kunnen spannen is het belangrijk uw spieren met maten te belasten. Kies een lager antal gewichten and pas uw oefening aan door meer herhalingen uit te voren. Voer zoveel sets mogelijk elk 15 tot 20 herhalingen zonder dat u zich niet op uw gemak voelt. Rust voor 1 minuut tussen iedere set. Belast uw spieren door meer sets uit te voeren dan een groter aantal gewichten te gebruiken.

Afslanken
Om af te slanken, gebruik een laag aantal gewichten en voer meer herhalingen uit. Oefen voor 20 a 30 minuten en rust gedurende 30 seconden tussen sets.

Cross Training
Cross training is een compleet en evenwichtig fitnessprogramma. Een voorbeeld van een evenwichtig programma is:
• Wij raden u aan om maandag, woensdag, en vrijdag een gewichtstraining programma uit te voeren.
• Voor dinsdag en donderdag raden aerobische oefening aan zoals zwemmen, fietsen, of lopen.
• Zorg ervoor dat u een dag rust heeft tussen uw training met gewichten en uw aerobische oefeningen. Rust geeft uw lichaam te kans om bij te komen.

Door gewichtstraining en aerobische training samen te brengen in een oefenprogramma geeft u uw lichaam de volledige inspanning om uw spiermassa te vergroten maar ook om een sterker hart en longen te versterken.

HET PERSONALISEREN VAN UW TRAININGSPROGRAMMA

We geven niet aan wat wij denken wat een goede tijd is om te oefenen. Wij geven ook niet een bepaald aantal herhalingen of sets aan. Het is belangrijk dat u het niet overdoet. Dit is zeker belangrijk gedurende de eerste paar maanden. Oefen gewoon op een aangenaam niveau. Als u zich tijdens het oefenen niet goed voelt, of duizelig wordt, of zelfs pijn begint te voelen, stop dan meteen met het oefenen en begin af te koelen. raadpleeg uw arts voordat u met uw programma verder gaat. Vergeet niet dat uw lichaam goede rust nodig heeft en dat een gezond dieet ook van toepassing is.

OPWARMEN

Beginnen iedere workout met 5 tot 10 minuten met strek-oefeningen. U dient uw lichaam voor te bereiden op een versnelde bloedsomloop die meer zuurstof aan de spieren levert, en die uw lichaamstemperatuur verhoogt. De temperatuur verhoging zorgt voor een snellere bloedsomloop en brengt meer zuurstof naar uw spieren toe.

HET OEFENEN

Leder oefenprogramma moet 6 tot 10 verschillende oefeningen bevatten. Kies oefeningen die de grootste spiermassa bewerken maar kies ook oefeningen die de gewenste spieren belasten. Om uw programma boeiend te houden zorg dat u met iedere workout van oefeningen veranderd.

Probeer tijd te vinden om te oefenen wanneer uw energie niveau het hoogst is. Wij raden aan dat iedere workout met een dag rust wordt gevolgd. Wanneer u een tijd kunt vinden, houdt deze dan aan.

DE GOEDE POSITIE

Een goede lichaamshouding is een heel belangrijk onderdeel van uw oefenprogramma. Dit vereist dat u iedere oefening goed uitvoert en dat u alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. U zult zich moe voelen wanneer u onbeheerst oefent. Bekijk in de bijgeleverde handleiding met oefeningen de foto’s voor de juiste houding bij de verschillende oefeningen en bekijk de lijst met de belaste spieren. Bekijk op de tekening op pagina 9 de namen van de spieren.

De “repetities” in iedere set moeten vloeiend en zonder stoppen worden uitgevoerd. De inspanningsfase van iedere repetitie moet half zo lang duren als de ontspanningsfase. Adem goed in. Adem uit tijdens de inspanningsfase en adem in tijdens de ontspanningsfase. Houdt nooit uw adem in.

Eventjes rusten na iedere set. De ideale rust perioden zijn:

- 3 minuten rust na iedere set als u een oefening uitvoert om uw spieren te ontwikkelen.
- 1 minuut rust na ieder set als u oefent uw spieren te spannen.
- 30 seconden rust na iedere set als u een afslankoefening uitvoert.

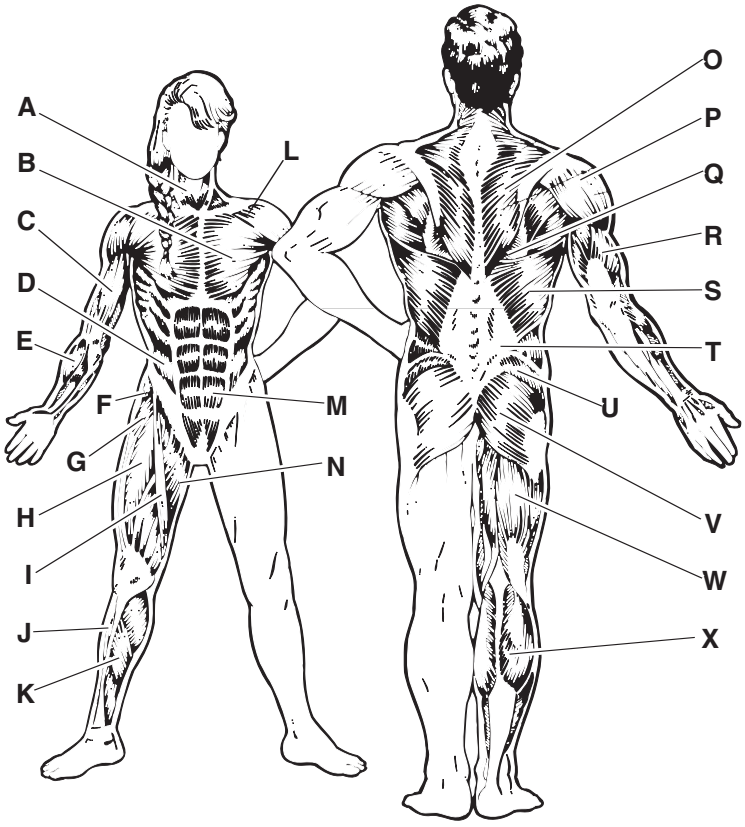
Wen gedurende de eerste paar weken aan het apparaat en leer de juiste oefenhouding aan.

AFKOELEN

Eindig iedere workout met 5 tot 10 minuten met strekoefeningen. Zorg ervoor dat u uw benen en armen goed strekt. Beweeg langzaam wanneer u strekt—zorg ervoor dat u niet stuit. Met iedere strek oefening probeer zo soepel mogelijk te bewegen en sterk zover u kunt zonder dat u pijn veroorzaakt. Het streken is zeer effectief om uw flexibiliteit te behouden.

MOTIVATIE

Om u te motiveren, houdt uw prestatie bij door uw oefeningen op te schrijven. Schrijf de datum op, welke oefening u hebt uitgevoerd, de gekozen weerstand, en het aantal voltooide herhalingen en sets. Schrijf ook uw gewicht en andere metingen aan het eind van iedere maand op.



TEKENING MET SPIEREN

A. Halsspier (nek)
B. Grote borstspier (borst)
C. Tweehoofdige armspier (voorkant van arm)
D. Schuine spieren (middel)
E. Spaakbeenspieren (voorarm)
F. Heup buigspieren(bovendij)
G. Spier die afvoert (buitendij)
H. Dijbeenspieren (voorkant van dij)
I. Kleermakersspier (voorkant van dij)
J. Voorste scheenbeenspier (voorkant van kuit)
K. Korte kuitbeenspier (voorkant vank kuit)
L. Voorste deltaspier (schouder)
M. Rechte buikspier (maag)
N. Spier die aanvoert (binnen dij)
O. Monnikskapspier (boven rug)
P. Ruitvormige rugspier (boven rug)
Q. Achterste deltaspier (schouder)
R. Driehoofdige armspier (achterkant van arm)
S. Brede rugspier (middel van rug)
T. Lage rugspier (lage rug)
U. Middelste bilspier (heup)
V. Grootste bilspier (billen)
W. Hamstring (spier achter de knie)
X. Korte kuitbeenspier (achterkant van kuit)

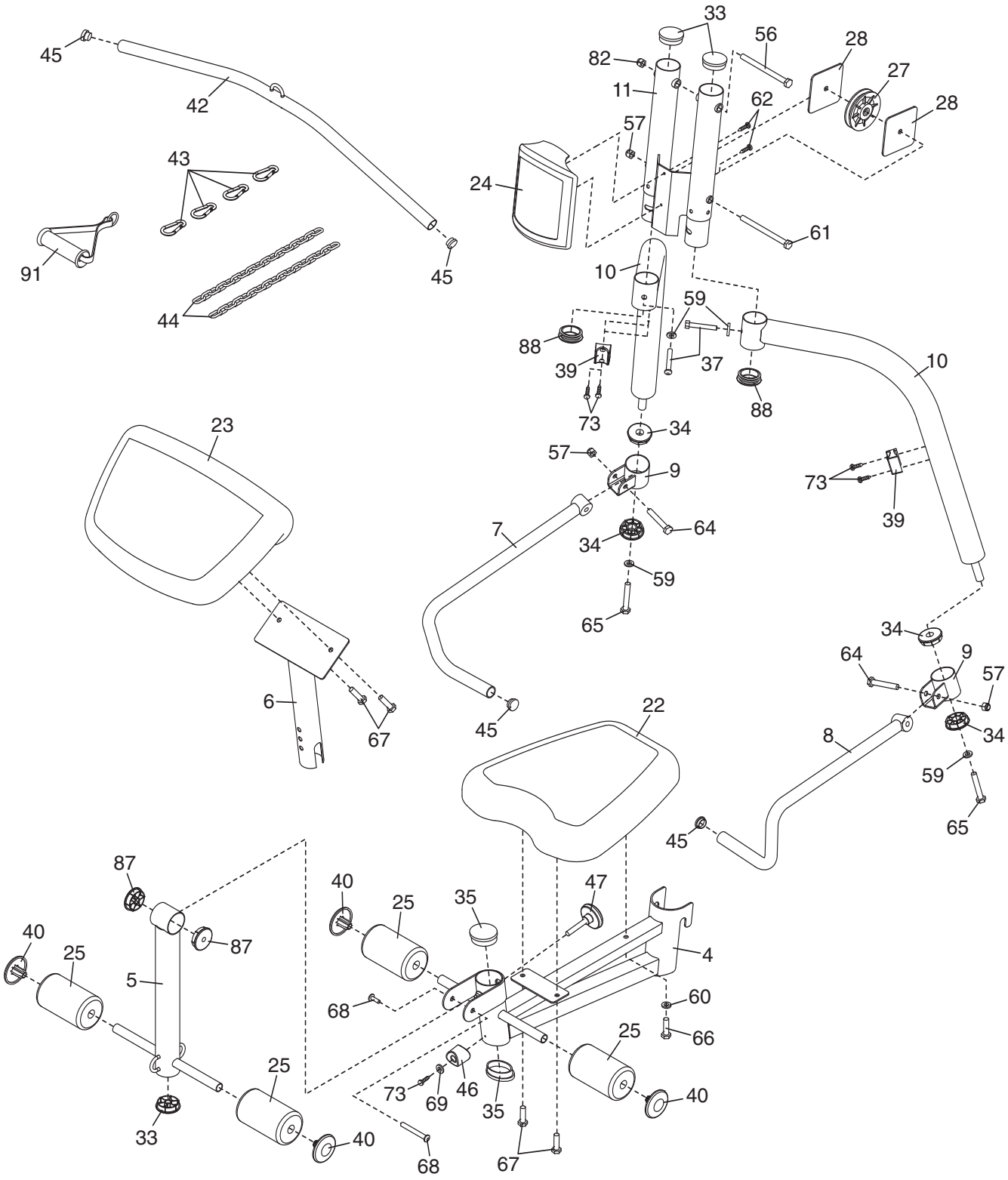
ONDERDELEN LIJST—Modelnr. WEEVSY2077.0

R0108A

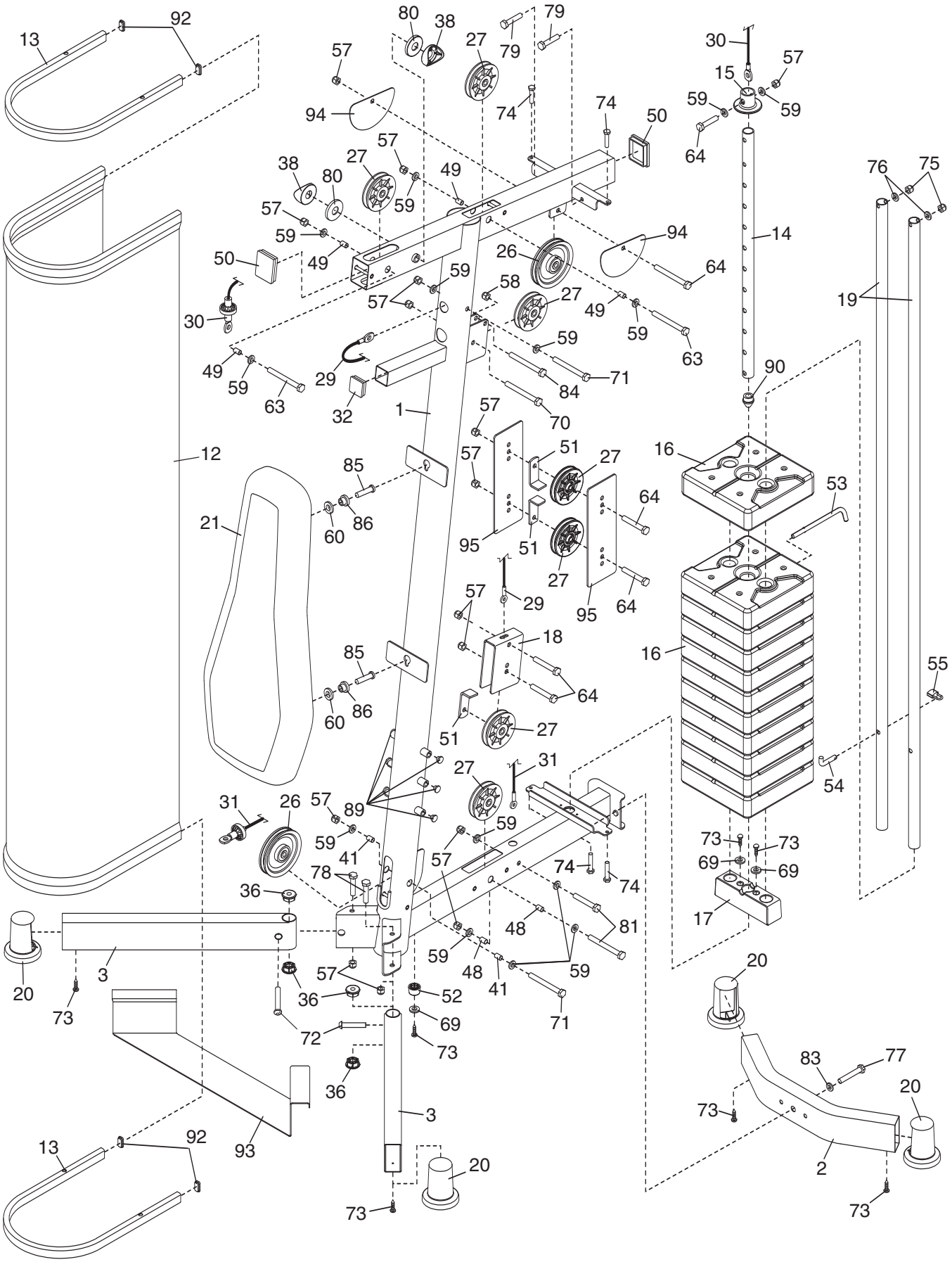
Onderdeel Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Onderstel
2	1	Achterste Stabilisator
3	2	Voorste Stabilisator
4	1	Onderstel van de Zitting
5	1	Bevestig de Beencurl
6	1	Buis voor de Curl
7	1	Rechter Drukarm
8	1	Linker Drukarm
9	2	Draaibeugel
10	2	Arm
11	1	Druk Onderstel
12	1	Scherm
13	2	Schermbeugel
14	1	Gewichtselector
15	1	Gewichtselectorkap
16	11	Gewicht
17	1	Gewichtbasis
18	1	“U”-Beugel
19	2	Gewichtsgeleiders
20	4	Stabilisatievoet
21	1	Rugleuning
22	1	Zitting
23	1	Kussen voor de Curl
24	1	Drukonderstelkap
25	4	Schuimrubberen Kussentje
26	2	155mm Katrol
27	8	90mm Katrol
28	2	Kleine katrolplaat
29	1	Druk-Kabel
30	1	Hoge Kabel
31	1	Lage Kabel
32	1	38mm Vierkant Binnenkapje
33	3	50mm Rond Binnenkapje
34	4	Draaibeugelbus
35	2	Kap voor het Onderstel van de zitting
36	4	Stabilisatiebus
37	2	M10 x 65mm Hechtbout
38	2	Drukonderstelbus
39	2	Drukarmmagneet
40	4	Schuimkussenkap
41	2	25,5mm Katrolvulring
42	1	Trekstang
43	4	Kabelklem
44	2	Ketting
45	4	25mm Ronde Binnenkapje
46	1	Pootbumper
47	1	Knop voor de Curl
48	2	6,5mm Katrolvulring
49	4	12,5mm Katrolvulring
50	2	63mm x 50mm Binnenkapje
51	3	Kabelklem
52	1	Onderstelvoet
53	1	Gewichtpen
54	1	Slotpen
55	1	Slot
56	1	M12 x 200mm Bout
57	18	M10 Nylon Klemmoer
58	1	M6 Nylon Klemmoer
59	18	M10 Tussenring
60	3	M6 Tussenring
61	1	M10 x 197mm Bout
62	2	M4 x 12mm Tapschroef
63	2	M10 x 65mm Schroef
64	8	M10 x 50mm Bout
65	2	M10 x 80mm Bout
66	1	M6 x 45mm Schroef
67	4	M6 x 16mm Schroef
68	1	M10 x 65mm Boutset
69	4	M4 Tussenring
70	1	M10 x 45mm Bout
71	2	M10 x 92mm Bout
72	2	M12 x 30mm Schroef
73	12	M4 x 20mm Tapschroef
74	4	M6 x 30mm Bout
75	2	M8 Nylon Klemmoer
77	1	M12 x 60mm Schroef
78	2	M10 x 100mm Bout
79	2	M8 x 40mm Bout
80	2	Grote Tussenring
81	2	M10 x 55mm Bout
82	1	M12 Nylon Klemmoer
83	1	M12 Tussenring
84	1	M6 x 38mm Bout
85	2	M6 x 20mm Bout
86	2	Ophangpen
87	2	Beencurlbus
88	2	Kapje van de Arm
89	6	16mm Ronde Binnenkapje
90	1	Gewichtselectorkraag
91	1	Riem van het Handvat
92	4	13mm x 26mm Binnenkapje
93	1	Voetplaat
94	2	Halve katrolgeleider
95	2	Grote katrolplaat
*	–	Gebruiksaanwijzing
*	–	Gids met Oefeningen
*	–	Smeervet
*	–	Zeshoekige Sleutel

Opgelet: Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd worden. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Betekent onderdeel niet getoond.

GEDETAILLEERDE TEKENING A—Modelnr. WEEVSY2077.0 R0108A



GEDETAILLEERDE TEKENING B—Modelnr. WEEVSY2077.0 R0108A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen te bestellen, bekijk dan de kaft van deze handleiding. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en serienummer van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

Onderdeel Nr. 262160 R0108A

Gedrukt in China © 2008 ICON IP, Inc.